

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

La actividad física como elemento potenciador de la salud

Physical activity as a health-enhancing element.

Autor

Adriana Violade Bachiller

Director

Jordi Mañé Bargallo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Curso 2018/2019

RESUMEN

La actividad física es uno de los grandes factores que pueden condicionar la calidad de vida del individuo, tanto en su día a día como a largo plazo. A través de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se pretende realizar una revisión bibliográfica que ponga de manifiesto la importancia que tiene la actividad física en la mejora de la calidad de vida de todo individuo. Además, se van a analizar las consecuencias derivadas de la inactividad física con la finalidad de verificar la necesidad de la misma desde edades tempranas.

Para ello, a través de este estudio, se va a establecer una propuesta de actividades físicas en el Medio Natural que promuevan la adherencia a la actividad física. A pesar de que todas ellas están orientadas para la etapa de primaria, el presente trabajo pretende desarrollar el gusto por la actividad física desde la infancia con intenciones a que esta se mantenga a lo largo de la etapa adulta.

Palabras clave

Actividad física, calidad de vida, adherencia a la actividad física, Medio Natural, educación primaria.

ABSTRACT

Physical activity is one of the major factors that can condition the quality of life of human beings, both on a daily basis and in the long term. The purpose of this Final Degree Project is to do a bibliographic review that reflects the importance of physical activity when it comes to improving the quality of life of every individual. In addition, the consequences derived from physical inactivity will also be analyzed, in order to prove its relevance during the early stages of life.

To achieve that, in this study, I present a proposal of physical activities in the natural environment that can promote adherence to exercise. Even though all of them are oriented towards the primary stage, the present analysis aims to develop the interest in physical activity during childhood with the intention of keeping the habit throughout the adult stage.

Key words

Physical activity, quality of life, adherence to physical activity, natural environment, primary education.

ÍNDICE

CAPÍTULO I

1. Introducción	7
2. Justificación	9
3. Objetivos del trabajo	11
4. Marco teórico	12
4.1 Actividad física: conceptualización	12
4.2 La salud: conceptualización	14
4.3 Importancia de la actividad física para la salud	16
4.4 Actividad física y sus beneficios	18
4.5 Actividad física en el Medio Natural	21
4.5.1 Actividades físicas en el Medio Natural en el currículo aragonés	23
4.5.2 Clasificación de las diferentes actividades físicas en el Medio Natural	25
4.5.3 Beneficios de las actividades físicas en el Medio Natural	28
4.5.4 Componente interdisciplinar del Medio Natural	30

CAPÍTULO II

5. Metodología	32
5.1. Proceso de búsqueda bibliográfica	32
5.2. Criterios de selección	34
5.3. Muestra de estudio	36

CAPÍTULO III

6. Conclusión	38
7. Valoración personal	40

CAPÍTULO IV

8. Propuesta de intervención	41
8.1. Objetivos	41
8.2. Características del entorno	42
8.3. Temporalización	43
8.3.1. Temporalización curricular	44
8.3.2. Propuesta extraescolar	45
8.4. Actividades	46
Referencias	49

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

FIGURAS

Figura 1: componentes de la salud según la OMS	14
Figura 2: factores determinantes de la salud según Lalonde	15
Figura 3: efectos psicológicos de la actividad física.	19

TABLAS

Tabla 1: propuesta de temporalización de actividades físicas en el Medio Natural para el curso de 5º de Primaria.	44
---	----

CAPÍTULO I

1. Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) surge como propuesta para tratar de dar solución a una de las grandes problemáticas de la actualidad, la inactividad física y las consecuencias derivadas de la misma, considerado como ámbito de actuación la etapa de educación primaria, más concretamente el área de educación física.

La Organización Mundial de la salud (OMS, 2018), alarma indicando que “la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial”, estableciendo, a su vez, que “más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física”. Es por ello, por lo que se considera de especial interés establecer una propuesta a través de la cual se promueva la actividad física como elemento fundamental para llevar un estilo de vida saludable.

A través de este estudio, se pretende establecer una definición concreta del concepto de salud, con el fin de conocer cuáles son sus componentes más característicos sobre los cuales debemos actuar. Del mismo modo, se pretende concretar una serie de consecuencias derivadas de la inactividad física, con el fin de concienciar acerca de la importancia de la misma.

Asimismo, la necesidad de fomentar la práctica de la actividad física requiere de una propuesta de intervención sobre la cual comenzar a trabajar. Es por esta razón, por la que se va a elaborar una propuesta de actividades físicas en el Medio Natural a través de las cuales el menor desarrolle sus habilidades motrices y adquiera una adherencia a la actividad física.

En la misma línea, se considera que esta adherencia no se obtendrá sin el gusto por la actividad física, por lo que es de especial interés presentar al estudiante una gran cantidad de actividades y experiencias que le permitan vivenciar en primera persona diferentes emociones que lo motiven a realizar ejercicio físico de manera permanente, consiguiendo que este gusto se mantenga a lo largo de su vida adulta.

Finalmente, a través de este análisis bibliográfico no se busca solamente fundamentar la importancia de la actividad física como elemento potenciador de su salud, sino que también se busca que esta tenga una incidencia y repercusión en todos los aspectos de su vida, consiguiendo así un mejor desarrollo y crecimiento personal que contribuyan a la calidad de vida tanto en su infancia como en su etapa adulta.

Igualmente, se considera que el área de educación física puede ser un gran potenciador de esta adherencia. Los menores, pasan una gran parte del día dentro de las escuelas y, habitualmente, el trabajo realizado durante la jornada escolar tiene repercusiones en su tiempo libre posterior, realizando las tareas necesarias para el día siguiente o estudiando las asignaturas necesarias. Además, una gran parte del alumnado manifiesta el área de educación física como su asignatura favorita, debido a que “es divertida”, “sólo juegan” o “no hay que estudiar”. Es por ello, por lo que si los estudiantes disfrutan realizando actividad física dentro de la escuela también deberían hacerlo fuera de ella.

De esta manera, se pretende aprovechar la motivación que los alumnos ya poseen al practicar educación física para dotar a los mismos de una gran variedad de experiencias y actividades lúdicas, diferentes a las realizadas de manera habitual, con el fin de fomentar el interés por las mismas y lograr que estas no se realicen solamente dentro del área sino también durante su tiempo libre fuera del centro educativo.

2. Justificación

La elección de este tema como elemento principal sobre el que se va a desarrollar el presente Trabajo de Fin de Grado viene dada por varias razones. En primer lugar, se considera que la infancia es la base sobre la que toda persona continúa su desarrollo y crecimiento personal, por lo que resulta de gran importancia fomentar en el menor todas aquellas conductas y actitudes que promuevan un mejor desarrollo del mismo.

Por consiguiente, numerosos estudios han demostrado que la actividad física en personas de todas las edades tiene importantes beneficios para la salud, no solo en el plano físico sino también en el psicológico y emocional. Por ello, fomentar en el menor la actividad física desde una edad temprana conllevará en él beneficios físicos, psicológicos y sociales, entre otros, tanto a esta edad, así como en edades posteriores, siempre y cuando esta actividad física sea de calidad y se mantenga con el paso del tiempo.

Organizaciones como la OMS (2018), indican que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, así como una de las grandes causas de enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, entre otras.

Por ello, se considera que es de gran importancia fomentar en los menores la actividad física como un componente habitual en su día a día con el fin de, como se ha mencionado anteriormente, conseguir un correcto desarrollo del mismo. En la misma línea, resulta de gran importancia permitir que el menor desarrolle aquellas actividades físicas relacionada con sus gustos e intereses, con el fin de favorecer que dicha actividad física se mantenga también a lo largo de su vida adulta.

Otra de las razones por las que se ha elegido esta temática, ha sido porque la inactividad física, así como las consecuencias de la misma, son uno de los aspectos que más presente se encuentran en nuestro día a día. Tras haber realizado las prácticas escolares de educación primaria, así como haber trabajado con varios menores y adolescentes en actividades extraescolares, se ha podido observar como factores como las nuevas tecnologías o la falta de interés en el ejercicio físico están provocando que cada vez sean más los menores que prefieren pasar rato en su habitación en vez de disfrutar en primera persona de su tiempo libre.

Finalmente, y en lo que a mí respecta, desde mi infancia y hasta la actualidad, mi tiempo libre siempre ha estado ligado a actividades físicas, especialmente a la gimnasia rítmica, la cual considero que me aportó importantes beneficios en cuanto a mi desarrollo físico, psicológico, social y emocional. Del mismo modo, tanto dentro del periodo escolar como fuera del mismo, he podido disfrutar de grandes actividades realizadas en la naturaleza, las cuales también me aportaron grandes experiencias y beneficios, especialmente a nivel social y emocional.

Por este motivo, se ha decidido plantear una propuesta de actividades realizadas en el medio natural, considerando a este tanto como contenido como escenario de aprendizaje. A su vez, se considera que estas son un tipo de actividades que no se realizan en todos los centros educativos, por lo que con este estudio se pretende concienciar del enorme potencial educativo que estas conllevan.

En definitiva, a través de este trabajo se pretende contribuir a obtener un mejor desarrollo de los menores, especialmente a través del área de educación física pero también desde su tiempo libre, consiguiendo que sean los propios estudiantes quienes conciban la actividad física como un elemento imprescindible en su día a día.

3. Objetivos

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es estudiar la influencia de la actividad física en la mejora de la salud de los individuos que la practican.

A su vez, como objetivos específicos que favorecen la consecución de nuestro objetivo principal, se plantean los siguientes:

- Conocer cuáles son los beneficios que aporta la práctica regular de actividad física.
- Estudiar acerca de cuáles son los problemas de salud derivados de la inactividad física.
- Plantear una propuesta de actividades deportivas relacionadas con el Medio Natural con la finalidad de conseguir la adherencia a la actividad física

4. Marco teórico

4.1 Actividad física: conceptualización

El concepto de actividad física es difícil de delimitar debido a la cantidad de aspectos que esta engloba y a los diferentes puntos de vista desde los que puede ser tratada. Es por ello, por lo que se considera de especial interés establecer una breve clarificación de este concepto sobre el cual va a orientarse el presente Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, el Instituto Nacional estadounidense de Corazón, Pulmones y Sangre (NIH, 2008) considera como actividad física a “todo el movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.”

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Esta definición, abarcaría una gran cantidad de actividades realizadas por el ser humano, tanto aquellas destinadas al deporte o al ejercicio físico como aquellas que se desarrollan en el día a día de todo individuo.

Devís et al.. (como se citó en Pérez, 2014) indican que la actividad física es “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Además, estos autores, aportan que “la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones”

Debido a esto, podemos tomar conciencia de que la actividad física no solamente se limita a cualquier tipo de movimiento corporal sino que también conlleva un importante valor social, cultural y personal, lo cual enriquece a esta enormemente.

A su vez, y continuando con las indicaciones aportadas por la OMS (2014), esta también indica que “la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.”

Por consiguiente, la inactividad física podría ser definida como la ausencia de actividad física mínima recomendada. En la misma línea, la OMS (2010) indica que en jóvenes entre 5 y 17 años, la actividad física mínima debería ser de 60 minutos diarios, obteniendo un beneficio mayor para la salud el incremento de este tiempo.

Asimismo, la inactividad física no debería confundirse con el sedentarismo. Healy y Owen (2010), afirman que “las conductas sedentarias son las que requieren muy poco gasto de energía. Incluyen conductas que comportan estar sentado o recostado (pero no de pie) y se dan en ámbitos de trabajo (remunerado o no), viajes y tiempo de ocio”.

De este modo, podríamos indicar que la diferencia principal entre inactividad física y sedentarismo radica en que esta primera supone el no cumplimiento de las recomendaciones aportadas, pudiendo realizar cualquier tipo de actividad física durante un periodo de tiempo menor al indicado, independientemente del gasto energético de estas. Por el contrario, en la conducta sedentaria no solo no se cumple el tiempo de actividad física recomendado sino que, además, las actividades realizadas suponen un gasto energético muy bajo.

Es por ello, por lo que a través de este trabajo no solamente se va a tratar de estudiar los diferentes deportes o ejercicios físicos que el menor puede practicar, sino que se van a plantear una serie de tareas y propuestas que promuevan en él una vida activa y alejen a éste del sedentarismo y de otros problemas derivados de la inactividad física. Del mismo modo, se pretende que las propuestas establecidas puedan tener repercusión en la vida personal, social y cultural del menor tratando de promover su correcto desarrollo.

4.2 La salud: conceptualización

El concepto de salud ha evolucionado con el paso del tiempo. A finales de la década de los 40, la OMS definía la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Sin embargo, esta definición podría resultar ambigua a la vez que amplia, llegando ésta incluso a ser utópica e inalcanzable por parte de diversos autores.

Ante esta situación, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) incluye en la definición aportada por la OMS el factor ambiental, indicando así que la salud no depende únicamente del propio individuo sino también de la exposición del mismo a factores ambientales como la contaminación atmosférica o la exposición solar.

De esta manera, en el concepto de salud influyen cuatro factores principales:

- Salud física: considerando a esta como el correcto estado y funcionamiento del organismo.
- Salud mental: considerada como el bienestar psicológico de la persona.
- Salud social: relacionada con el estilo de vida social que caracteriza el día a día de la persona.
- Salud ambiental: incluye todos aquellos aspectos externos al individuo pero que influyen su salud.

Del mismo modo, la OMS (2010) contribuyó a este estudio indicando que la salud estaba compuesta por el estado de adaptación del individuo al medio, su estado fisiológico, su alimentación y sus relaciones y hábitos sociales. A su vez, la organización indicó que la ausencia de cualquiera de estos elementos daba lugar a un estado de enfermedad, siendo necesarios todos ellos para una óptima salud del individuo.

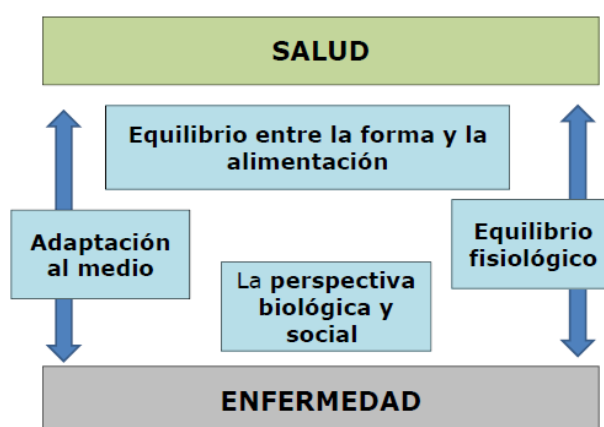


Figura 1: Componentes de la salud según la OMS (2010)

Del mismo modo, otros autores como Lalonde (1974) indican que la salud humana estaba compuesta por cuatro factores determinantes:

- La biología humana: la cual incluye tanto la salud mental como la física y hace referencia al componente genético del individuo, a sus procesos de maduración y envejecimiento y al funcionamiento y estado del organismo y sus sistemas.
- Medio ambiente: comprende todos aquellos factores externos al individuo pero que de manera directa o indirecta, influyen en la salud del mismo, pudiendo estos ser naturales o sociales.
- Estilo de vida: incluye todas aquellas decisiones tomadas por el individuo a lo largo de su día a día y que, tanto de manera positiva como negativa, pueden influir en su salud.
- Servicios sanitarios: hace referencia a todos aquellos servicios, públicos y privados, destinados a la prevención, cuidado y tratamiento de la salud de las personas.

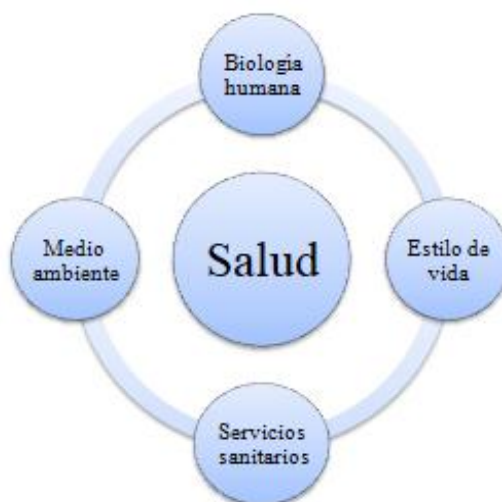


Figura 2: factores determinantes de la salud según Lalonde (1974).

La salud del individuo está compuesta por una gran cantidad de factores entre los que encontramos, tanto la propia responsabilidad individual de fomentar y promover su propia salud, como aquellos factores externos al mismo y sobre los que éste no tiene especial control. Es por ello, por lo que se considera de especial interés que el individuo sea capaz de llevar a cabo y mantener hábitos saludables que permitan su correcto funcionamiento, así como prevengan los efectos negativos a los que se expone.

4.3 Importancia de la actividad física para la salud

Numerosos estudios han demostrado a lo largo de los años que la actividad física conlleva importantes beneficios para la salud física, mental y social, independientemente de la edad del individuo. A su vez, la salud no depende únicamente de la actividad física o deportiva realizada, sino que ésta debe ir acompañada de hábitos alimenticios saludables, una higiene adecuada, tiempos de descanso óptimos y la ausencia de sustancias estupefacientes. (Gil, González, Pastor y Fernández, 2010)

Tal y como se ha mencionado anteriormente, la salud del individuo no depende exclusivamente de él mismo, sino que éste se encuentra expuesto a factores exógenos que influyen negativamente en su salud y que provocan que éste la vaya perdiendo paulatinamente. A esto, se le añade el modo de vida que caracteriza a la población de los países desarrollados, el cual provoca que la actividad física realizada por sus habitantes sea aún menor. (APPF, 2018)

Jackson et al., (como se citó en Márquez y Garatachea, 2009) aportan que, factores como la automatización de las fábricas, los medios de transporte empleados y la gran variedad de equipos electrónicos que caracterizan las viviendas están reduciendo de forma considerable la necesidad de realizar un trabajo físico fomentando, al mismo tiempo, un comportamiento sedentario de los seres humanos.

A su vez, y nuevamente haciendo referencia al modo de vida característico de los países desarrollados, los quehaceres diarios de sus habitantes influyen negativamente en la realización de actividad física, disminuyendo considerablemente el tiempo libre disponible para que esta se pueda realizar.

A pesar de que dicha situación repercute sobre todos los miembros de la población, ésta es especialmente alarmante en la población infantil y juvenil. A pesar de que estos menores poseen de un mayor tiempo libre para poder realizar gran cantidad de actividades físicas, lo cierto es que un gran porcentaje de ellos no la practica. Una encuesta realizada por la Fundación Española del Corazón (FEC, 2019), World Heart Federation (WHF, 2019) y Union Of European Football Associations (UEFA, 2019) bajo el nombre “Children in the city” revela que el 85% de los menores comprendidos entre los 5 y los 17 años no realizan los 60 minutos mínimos de ejercicio físico recomendados por la OMS.

La adherencia a la actividad física desde la infancia, fomentando el gusto por la misma, permitirá que esta práctica deportiva se mantenga a lo largo de la vida adulta, lo cual aportará a ésta una mayor calidad de vida al reducir las posibilidades de convertirse en una persona inactiva físicamente.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial al mismo tiempo que provoca el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes (OMS, 2018).

Sin embargo, la salud del menor no solamente está enfocada a su plano físico, sino que en ella también intervienen factores sociales y psicológicos. Es por ello, por lo que la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness (FEDA, 2018) indica que “La actividad física en la población infantil afecta, no solo a su salud física, sino también a la psicológica y social. Por ello, esa actividad no puede reducirse solo a los aspectos motores sino que ha de englobar otros como los expresivos, comunicativos, afectivos, cognitivos y lúdicos que afectarán a su salud emocional.”

La Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness (FEDA, 2018) indica que “valoraremos el movimiento desde la educación para la salud pero también como medio de enriquecimiento y disfrute personal además de mecanismo necesario para una buena socialización con compañeros y compañeras del entorno.”

De este modo, podemos observar cómo la actividad física es un gran elemento promotor de la salud del menor, ya que no solo contribuye a la prevención de las ENT sino que, además, enriquece a éste en los diferentes planos de su vida, considerando a la actividad física como un elemento imprescindible para el correcto desarrollo de todo individuo.

A su vez, no es necesario realizar actividad física a todas horas para conseguir ser una persona activa y obtener los beneficios que esta aporta. Para obtener un modo de vida activo, la OMS (2018) afirma que “realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física”.

En definitiva, tal y como indica Fernández (2017) “En estas edades promover una vida activa saludable contribuye a un buen crecimiento y desarrollo social, mejora la autoestima y la sociabilidad y reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad”. Se muestra así como a través de la actividad física se puede incidir directamente en la salud del menor, contribuyendo, a su vez, a que estos hábitos saludables se mantengan a lo largo de su vida adulta.

4.4 Actividad física y sus beneficios

La actividad física es uno de los elementos que más influyen en la salud del individuo, independientemente de la edad del mismo. Se ha demostrado que esta influye de manera directa con el bienestar de la persona y con una mejora de su calidad de vida. Sin embargo, es sencillo indicar que algo es “bueno” o “malo” sin hacer hincapié en cuáles son exactamente los beneficios que, en este caso, produce la práctica de actividad física.

En primer lugar, el efecto más evidente es el beneficio físico y fisiológico. Diferentes organizaciones y estrategias, como la OMS (2018) o la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad, 2005) afirman que a través de la actividad física, junto con una correcta alimentación, se puede llevar un control del peso corporal, reduciendo así cualquier tipo de probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad, entre otros.

Además, tal y como indica la CDC (Centers for Disease Control and Prevention, 2015) la actividad física contribuye a reducir la presión arterial alta, reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo II, problemas cardiovasculares y cerebrovasculares así como varios tipos de cáncer o problemas relacionados con los huesos como la osteoporosis.

Brand et al., (como se citó en Giner, 2017) aportan a estos datos que la actividad física también influye en la calidad del sueño, mejorando sus patrones y reduciendo así el cansancio.

Goñi (2008), contribuye indicando que a través del ejercicio físico se pueden compensar diferentes tipos de problemas o enfermedades, provocando a su vez que mejore la calidad de vida del individuo.

Del mismo modo, la realización de actividad física produce una mejora de las capacidades condicionales tales como la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

A nivel psicológico, la práctica de actividad física contribuye a reducir el estrés y favorece la relajación:

Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental. (España, 2017, 2)

La actividad física está íntimamente ligada con la autoestima y el autoconcepto de la persona, provocando que esta percepción y valoración que se tiene de uno mismo mejore considerablemente. Ante esto, Rull (2019) afirma que “el deporte ayuda a que nos sintamos mejor con nosotros mismos, no solo por el efecto de lograr mejorar nuestro cuerpo. A nivel mental nos dota de validez, capacidad para trabajar por una meta y mejora nuestra autopercepción”.

Diversos autores realizaron exhaustivos estudios que demuestran la veracidad de las aportaciones indicadas. Entre ellos, Márquez (1995) determinó que la actividad física producía en el individuo los siguientes efectos

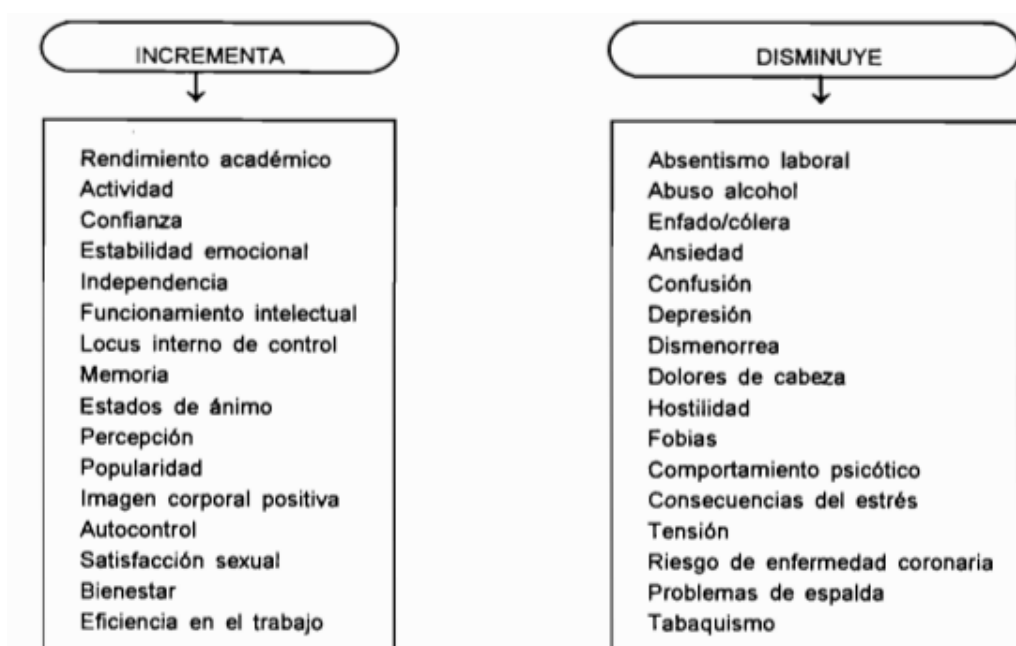


Figura 3: efectos psicológicos de la actividad física.

De esta manera, la actividad física no solamente mejoraría nuestro aspecto físico y el estado y funcionamiento de nuestro organismo, sino que, además, conlleva importantes beneficios psicológicos al aumentar y mejorar la percepción, valoración y sentimiento de competencia que cada uno tiene de sí mismo.

Continuando con estas aportaciones, y retomando las palabras de España (2017) “Si la auto-percepción y la salud emocional mejoran, las relaciones sociales también mejorarán como producto de la confianza personal obtenida y la pérdida de miedo, en cierto modo, al rechazo o al juicio externo”. De esta manera, la actividad física traería consigo importantes beneficios sociales que repercuten considerablemente en el correcto desarrollo del menor.

Por otro lado, Ramírez, Vinaccia y Suárez (citado por Bermúdez, 2015) aportan que la actividad física activa entre los integrantes de un grupo promueve el desarrollo de actitudes basadas en el respeto, el compañerismo, la empatía, la aceptación de las normas y la socialización con los otros compañeros. Del mismo modo, indican que este tipo de actividades pueden actuar como preventivas ante malos hábitos sociales tales como la delincuencia, entre otros.

Asimismo, Gil, González, Pastor y Fernández (2010), manifiestan que los juegos y deportes contribuyen a:

desarrollar el liderazgo y las habilidades, convertirse en parte de un equipo y desarrollar el sentimiento de pertenencia a ese grupo, aprender a trabajar juntos para lograr el objetivo deseado, reconocer los fines del grupo por encima de su ego personal, y a desarrollar el espíritu de competición y el deseo de esforzarse por un fin. (p.149)

De esta manera, se puede afirmar que la actividad física tiene numerosos beneficios, especialmente en el plano físico, psicológico y social, contribuyendo así a una mejora significativa de la calidad de vida del individuo. Ante esta situación, se considera de especial importancia fomentar la práctica de actividad física desde la infancia, con el fin de provocar que esta mejora se produzca desde los primeros años favoreciendo así el correcto desarrollo y crecimiento del menor.

No obstante, no hay que olvidar que la práctica de actividad física no queda limitada a la infancia y la juventud, sino que ésta es apta para todas las edades. Siguiendo esta línea, la OMS (2010) indica que “hay evidencia suficientemente clara de que la actividad física regular es inocua y beneficiosa para su capacidad funcional”.

De esta manera, a través de la promoción de la actividad física y fomentando su práctica desde la infancia, se puede conseguir que esta se mantenga en la vida adulta de la persona, manteniendo una calidad de vida elevada en cada etapa de su vida.

4.5 Actividad física en el medio natural

Las actividades físicas en el Medio Natural pueden ser consideradas desde varias perspectivas, en función al objetivo por el que estas sean realizadas. Desde la perspectiva que aquí se plantea, la razón principal por la que se han seleccionado estas actividades como propuesta para fomentar la actividad física es por el componente educativo e interdisciplinar que ofrecen.

La actividad física en el Medio Natural no debe ser vista solamente como aquellas actividades físicas que se realizan en un espacio natural, considerando a éste como un mero escenario en el que se puede realizar actividad física, sino que es un elemento cuyos rasgos y características permiten una mayor formación que va mucho más allá.

Siguiendo a Santos (como se citó en Granero, 2007), este relaciona las actividades físicas en el Medio Natural desde una perspectiva educativa y formativa, indicando que “el papel del medio será el de servir de escenario y ofrecer un contexto de aprendizaje singular, mientras que la acción motriz será la que permita acceder al mismo”. De este modo, se puede considerar al Medio Natural como escenario en el que se realiza la práctica física y como contenido de aprendizaje.

Tierra (como se citó en Granero, 2007), considera a las actividades físicas en el Medio Natural como “un conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio”. De este modo, no solamente se encuentran las características físicas y educativas de las mismas, sino que además aportan una visión recreativa de ellas y un grado de incertidumbre inherente a ellas.

Alonso (como se citó en Navarrete y Domingo, 2002), aporta que las actividades en el Medio Natural:

Son aquellas actividades que se realizan en el campo, bajo un punto de vista educativo y utilitario, ayudadas por el desarrollo de actividad física e incluyendo las de aula y taller que nos proporcionan conocimientos y materiales que se pueden aplicar antes o después en el desarrollo de las mismas.

De esta manera, se afirma que este tipo de actividades no solamente suponen la práctica de actividad física en un espacio diferente al habitual, siendo este el Medio Natural, sino que además este medio puede ser empleado también como escenario de aprendizaje, conllevando así un potente carácter interdisciplinar que influirá en el correcto desarrollo del menor.

Estas actividades tienen un importante carácter recreativo que puede potenciar enormemente la adherencia a la práctica de actividad física, recordando así que este era uno de los objetivos de este estudio.

Asimismo, las actividades en el Medio Natural poseen un grado de incertidumbre que otro tipo de actividades no contiene, por lo que estas resultan interesantes para desarrollar el pensamiento crítico y la toma de decisiones por parte de los alumnos, al tener estos que adaptarse continuamente a un espacio que está en constante cambio.

Además, este tipo de actividades pueden ser trabajadas tanto dentro como fuera del aula, lo cual provoca que el trabajo realizado no se limite únicamente al momento de práctica, sino que este pueda tener importantes repercusiones tanto en momentos previos como en momentos posteriores, provocando así que el aprendizaje sea mucho más significativo y no decaiga en el olvido.

Por último, Peñarrubia, Guillén y Lapetra (2011), indican que las actividades físicas en el Medio Natural tienen importantes beneficios a nivel psicológico, social, educativo y físico, por lo que se las considera como un elemento con un gran potencial para fomentar, a través de ellas, un modo de vida saludable del menor.

4.5.1 Actividades físicas en el Medio Natural y el currículo aragonés

Las actividades físicas en el Medio Natural componen uno de los grandes bloques de contenidos que constituyen el área de Educación Física en el currículo aragonés durante las etapas de escolarización obligatoria de los menores, incluyendo así tanto educación primaria como educación secundaria. Es por esta razón, por la que es necesario que estas sean trabajadas de igual modo que el resto de bloques de contenidos de actividades físicas.

Sin embargo, estos contenidos no suelen trabajarse tanto como se exige (Sáez, Rodríguez López y Giménez Fuentes-Guerra, 2011), pudiendo incluso llegar a no ser desarrollados de manera activa (Peñarrubia y Marcén, 2015).

Peñarrubia y Marcén (2015) (como se citó en Peñarrubia, Guillén y Lapetra, 2011) aportan que:

Son muchos los docentes que afirman llevar a cabo estos contenidos en sus programaciones, en el momento en el que el Medio Natural sirve como escenario de práctica para el desarrollo de otras actividades –por ejemplo, el trabajo de la carrera continua en un parque situado en el entorno cercano del centro-. (p.62)

Siguiendo las indicaciones aportadas por el currículo vigente de 2014, se puede observar que los contenidos trabajados son los mismos para los seis cursos de primaria, incluyendo en ellos actividades de senderismo, orientación, bicicleta, esquí, marcha nórdica o trepa, entre otros, junto con el mantenimiento y funcionamiento de los materiales requeridos para la práctica de las mismas.

A su vez, se trata de promover en el alumnado la aplicación de estas prácticas deportivas a su día a día con proyectos como el uso de la bicicleta para ir al colegio, actividades en el Medio Natural con la familia, excursiones en las que se desarrollen este tipo de deportes, etc., incluyendo en todas ellas aspectos de seguridad activa y pasiva, planificación o preparación previa a la actividad.

Este tipo de actividades están caracterizadas por la incertidumbre del medio. De este modo, la progresión de estas a lo largo de la etapa de primaria no es aleatoria, sino que esta está articulada en función al grado de incertidumbre y de autonomía requeridos por el alumno.

De este modo, durante los primeros cursos de primaria se busca que el menor sea capaz de adaptar su conducta motriz a situaciones de baja incertidumbre en contextos de centro o cercanas al mismo, siendo esta en un primer momento modulada con la ayuda del docente para, paulatinamente, producirse una adaptación autónoma. En la misma línea, para cursos superiores la progresión es similar pero acercándonos cada vez más al entorno natural. En un primer momento se buscaría la adaptación de la conducta motriz al Medio Natural con ayuda del docente para, posteriormente, lograr que esta adaptación sea completamente autónoma.

En definitiva, a través del currículo escolar vigente de 2014, se busca que el menor sea capaz de adaptar su conducta motriz a la incertidumbre característica de este Medio Natural, consiguiendo que este sea autónomo al finalizar la etapa escolar.

De este modo, no se puede limitar este tipo de actividades a realizar cualquier actividad en un entorno natural, como jugar al fútbol en un parque cercano al centro, sino que se deben trabajar las actividades características del Medio Natural, y las cuales componen los contenidos de este bloque, para así fomentar y obtener un completo desarrollo del menor, dándole al mismo tiempo la posibilidad de que conozca otro tipo de actividades contribuir a la adherencia a la actividad física.

4.5.2 Clasificación de las diferentes actividades físicas en el medio natural

La clasificación de las Actividades Físicas en el Medio Natural es muy diversa y depende, especialmente, de cuál sea el foco de atención en función al cual realicemos esta clasificación. De esta manera, a continuación se exponen diferentes tipos de clasificación basadas en diferentes rasgos y características propias de ese tipo de actividades.

Siguiendo las aportaciones dadas por Olivera y Olivera (2016), este tipo de actividades pueden clasificarse en función a varios aspectos

Según el entorno físico en el que estas se realicen existen diferentes tipos de actividades clasificadas en referencia al medio empleado para su realización y al grado de incertidumbre implicada. En función al medio, estas pueden ser:

- Actividades acuáticas: todas aquellas que se realizan en un medio acuático natural como el mar, un río o un lago. Dentro de ellas, encontraríamos el rafting, la vela o el surf, entre otros. (Sanz, 2009).
- Actividades de tierra: siendo todas ellas las que se realizan en el medio terrestre tales como marcha, acampada, esquí, escalada o espeleología. (Sáez, 2005).
- Actividades de aire: incluyendo todas aquellas que suponen un vuelo o caída por el aire. Encontramos así actividades de paracaidismo, ala delta u otras de vuelo sin motor. (Sáez, 2005).

A todas estas, la nueva modificación realizada por Olivera y Olivera (2016), se les añaden las actividades de fuego, derivadas de los avances tecnológicos producidos y, las cuales, incluyen aquellas actividades que se realizan gracias a la energía producida por los combustibles fósiles tales como el motociclismo acuático o el automovilismo.

En función al grado de incertidumbre clasificaríamos dichas actividades según el grado de anticipación y adaptación requerido por el practicante para que estas pudiesen ser realizadas. En esta línea, se encuentran:

- Actividades de baja incertidumbre, donde las posibles adversidades estarían ligadas únicamente al tiempo atmosférico y, por tanto, esta incertidumbre puede ser medible y controlada por el usuario
- Actividades de alta incertidumbre, donde las variaciones del medio son difíciles de predecir al estar condicionadas por varios factores. Dentro de ellas, encontraríamos por ejemplo las actividades acuáticas, las cuales dependen de los movimientos marítimos.

Según el entorno personal, se pueden clasificar las actividades en función a los factores personales que conllevan. En estas, se tendría en cuenta el gasto energético que producen, las emociones y sensaciones experimentadas durante su práctica y los recursos materiales requeridos.

Del mismo modo, otro aspecto de clasificación interesante a tener en cuenta es el entorno social. Las actividades físicas en el Medio Natural también pueden ser clasificadas en función al número de participantes requeridos para que estas puedan ser realizadas. Encontramos así:

- Actividades individuales, aquellas actividades que se pueden realizar de manera individual, sin necesidad de tener que implicar a otros participantes.
- Actividades grupales, dentro de estas, podemos encontrar
 - Actividades psicopráticas en compañía, siendo aquellas actividades grupales, pero sin colaboración, haciendo referencia a aquellas que se realizan de manera grupal, pero donde la compañía de otros participantes no es imprescindible.
 - Actividades de grupo con colaboración o actividades sociopráticas, en las cuales la colaboración entre los participantes es fundamental para el desarrollo de la actividad.

Finalmente, se encontraría una última clasificación realizada en función al grado de impacto medioambiental. Dentro de esta, aparecerían las actividades cuya realización no tiene un impacto significativo en el medio ambiente, aquellas cuyo impacto es de intensidad media y aquellas que producen importantes daños en el medioambiente.

Funollet (1995), indica que las actividades Físicas en el Medio Natural están compuestas como mínimo por tres factores imprescindibles; el participante, el material empleado y el escenario de práctica. De esta manera, Funollet, (1995) establece una clasificación basada, principalmente, en las relaciones establecidas entre los participantes en función a:

- los movimientos, planos y trayectorias en las que el practicante puede realizar la actividad.
- a las posibilidades otorgadas en relación al material requerido para la realización de la misma.
- al conocimiento que estos tengan acerca del medio en el que se encuentran.

Así pues, la clasificación otorgada por dicho autor, está articulada en función a las diferentes relaciones que se dan entre los elementos imprescindibles que la componen.

Otros autores, como Peñarrubia, Lapetra y Guillén (2012) aportan una clasificación articulada en catorce criterios diferentes, entre los que aparecen los criterios previamente mencionados junto con varios más relacionados con el espacio de práctica en función a la distancia con el centro escolar, los recursos necesarios, la finalidad de estas actividades, etc.

De esta manera, se puede observar que no existe una única clasificación que permita establecer una taxonomía acerca de este tipo de actividades, pudiendo así diferenciarlas unas de otras, sino que dicha clasificación se realizará en función al foco de atención que nos interesa para poderla realizar.

Esto permite encontrar varias actividades con rasgos comunes o diferenciadores entre sí que, desde el punto de vista educativo, aportan una gran cantidad de ventajas y posibilidades para poderlas trabajar, pudiéndose complementar unas con otras así como pudiendo emplear los aprendizajes surgidos en un tipo de modalidad para el aprendizaje de otra. Del mismo modo, y retomando el interés por fomentar el gusto por la actividad física, la gran cantidad de rasgos característicos de estas actividades favorecen que el menor se interese por la práctica de las mismas.

4.5.2 Beneficios de las actividades físicas en el Medio Natural

Los beneficios de las Actividades en el Medio Natural pueden ser muy variados y, nuevamente, estos dependen del aspecto en el que se fije el foco de atención. Además, como en la mayoría de las actividades físicas, los beneficios que estas suponen no son exclusivamente físicos sino que conllevan una gran variedad de aspectos positivos que favorecen enormemente el correcto desarrollo de todo individuo.

Varios autores como Concepción y Urdampilleta (2012) o Palmi y Martín (1997) hablan acerca de tres beneficios principales: los físicos, los sociales y los cognitivos.

En lo referente a los beneficios físicos, estos están relacionados con la mejora de la condición física y un mayor desarrollo de las conductas motrices. Asimismo, y debido a que estas actividades pueden realizarse en una gran variedad de espacios diferentes, el desarrollo motriz de las mismas es muy elevado, ya que permiten ejercitar todas las partes del cuerpo y producir multitud de conductas motrices diferentes adaptadas al terreno en el que nos encontremos.

Con respecto a los beneficios sociales, estas actividades promueven una gran cantidad de valores tales como el respeto, la tolerancia, la empatía o la colaboración. Aunque muchas de estas actividades pueden realizarse de manera individual, lo habitual es que se desarrollen de manera grupal, por lo que el trabajo colaborativo y cooperativo entre todos su integrantes es fundamental para el correcto desarrollo de la actividad. Además, a través de actividades que relacionan la convivencia, se fomenta la relación y colaboración con nuevas personas.

En relación a esto, Alonso (como se citó en Navarrete y Domingo, 2002) aporta que todas estas actividades son novedosas para el menor. Esto provoca que tenga que enfrentarse a nuevas dificultades comunes que deberá superar junto con la participación de otros niños y niñas de su edad. De este modo, se produce una gran estimulación de la cohesión interpersonal y de la maduración relacional.

Del mismo modo, son actividades que, a diferencia de la gran mayoría, no se realizan en un espacio urbano sino que se practican en el Medio Natural, por lo que el respeto y conservación de la naturaleza son uno de los grandes valores y aprendizajes que se desarrollan a través de este tipo de prácticas deportivas.

Los beneficios cognitivos harían referencia a todos aquellos contenidos que pueden ser aprendidos gracias al contacto con la naturaleza. A partir de ellos, aparte del respeto hacia la misma, mencionado anteriormente, se pueden adquirir una gran cantidad de conocimientos científicos que permiten el estudio de la propia naturaleza, incluyéndose así un gran potencial interdisciplinar que puede ser trabajado a través de las actividades físicas aquí mencionadas. Es decir, este tipo de actividades permiten, no solamente ser trabajadas desde el área de educación física, sino que también tendrían repercusión dentro del área de ciencias naturales o ciencias sociales.

Además, todas ellas conllevan una gran cantidad de beneficios psicológicos que pueden influir de manera muy positiva tanto en el desarrollo del menor como en su adherencia a la actividad física. A través de estas, se produce una relación entre la práctica deportiva y las emociones, experimentando sensaciones de superación personal, desafío, mejora de la autoestima y el autoconcepto al superar las adversidades, sensaciones de bienestar y control, etc. Del mismo modo, suponen una liberación personal y sensación de desconexión al establecerse contacto con un medio no habitual.

En función a las indicaciones dadas por Efesalud (2015) “el nivel de endorfinas (llamadas hormonas de la felicidad) que se genera haciendo deporte al aire libre es mayor que en un espacio cerrado, y si además se hace en grupo con familiares o amigos, el placer aumenta todavía más”

Por consiguiente, estas actividades suponen una gran motivación para quién las practica, ya que en ellas intervienen una gran cantidad de retos diferentes que el individuo debe superar. Esta motivación va unida a un fuerte componente recreativo, el cual favorece enormemente la adherencia a las actividades físicas en el Medio Natural.

Como conclusión, siguiendo las aportaciones dadas por Palmi y Martín (1997):

Estas actividades enfatizan aspectos como la recreación, la participación y el disfrute de quien las practica, y esto unido a las peculiaridades propias que las definen (entorno de práctica, connotaciones subjetivas...), hacen de ellas actividades de una sólida alternativa en la modificación de los estilos de vida sedentarios, el fomento de comportamientos saludables, y por tanto, de mejora de la calidad de vida del individuo. (p.155)

4.5.3 Componente interdisciplinar del Medio Natural

Además de los beneficios previamente mencionados y, relacionando estos con las posibilidades educativas del área de educación física, las actividades físicas en el Medio Natural nos ofrecen la posibilidad de conectar estas con los diferentes contenidos trabajados en otras áreas a lo largo de toda la etapa de primaria.

Habitualmente, las diferentes áreas que componen esta etapa son trabajadas de manera independiente, de tal manera que no se establece una relación entre los contenidos trabajados en una asignatura con los trabajados en otra, a pesar de que muchos de ellos puedan ser estudiados a través de ambas dos.

Del mismo modo, el área de educación física es una de las asignaturas que, a día de hoy, todavía se encuentra catalogada como una “asignatura maría” (Albarracín, Moreno y Beltrán, 2014), reduciéndose así el enorme potencial educativo que esta conlleva. “La Educación Física no es un rato en el que los niños salen al patio a descargar energía y nos tenemos que convencer de que moverse no es una necesidad solamente para mejorar el estado físico” (Ferrero, 2018).

A través del área de Educación Física, y haciendo especial hincapié en las actividades físicas en el Medio Natural, se pueden trabajar una gran cantidad y variedad de contenidos, conllevando así una mayor motivación por parte del alumnado que provocará que el aprendizaje sea mucho más significativo que si únicamente se trabajan en una única asignatura de manera pasiva.

El primer lugar, la posibilidad interdisciplinar más evidente de este tipo de actividades estaría relacionada con las áreas de ciencias naturales y ciencias sociales. En lo referente a esta primera, a través del área de educación física se pueden trabajar contenidos relacionados con la fauna y flora del medio, introduciendo actividades de reconocimiento y clasificación de especies o la conservación y cuidado de la naturaleza, entre otros (Torres, Alcántara, Arrebola, Rubio y Mora, 2017)

Con respecto al área de ciencias sociales, aparecerían aspectos relacionados con la geografía, localizando el punto geográfico en el que los menores se encuentran, la evolución del medio a lo largo del tiempo, la capacidad erosiva del viento o el agua, los diferentes ecosistemas que componen el entorno natural, etc. (Chacón y Sáenz, 2005)

Sin embargo, las posibilidades interdisciplinarias de este tipo de actividades pueden llegar a abarcar varias áreas curriculares más. Siguiendo las aportaciones dadas por Contreras, Contreras y Román (2005), las áreas de lengua y literatura, educación plástica y visual y matemáticas, también pueden tener repercusión.

En los momentos previos a la salida, los menores pueden realizar un breve escrito acerca de cuáles son sus intereses o expectativas, así como una breve reflexión sobre esta en el momento posterior a la misma.

Asimismo, durante la salida en el Medio Natural se pueden encontrar cañas u otros recursos naturales que pueden ser empleados para la construcción de instrumentos musicales así como, aprovechar la propia salida para que los alumnos dibujen el paisaje, pues este no es habitual en el medio urbano.

Finalmente, desde el área de matemáticas, se podrían trabajar contenidos relacionados con las escalas, las distancias, calcular extensiones, etc.

En definitiva, las salidas y actividades físicas en el medio natural no son interesantes de trabajar únicamente desde el área de Educación Física, sino que las posibilidades interdisciplinarias que estas contienen permiten ser trabajadas desde diferentes áreas al mismo tiempo, obteniendo así aprendizajes mucho más significativos y enriquecedores para la completa formación del menor.

CAPÍTULO II

5. Metodología

5.1 Proceso de búsqueda bibliográfica

La metodología empleada para la elaboración del presente Trabajo de Fin de Grado ha consistido en la realización de una búsqueda de artículos científicos en bases de datos virtuales. Entre estas, se han empleado, principalmente, las plataformas de Dialnet, Re-Unir, Zaguán y Google Académico. Además, al tratarse de un tema muy relacionado con la salud del individuo, también se ha realizado una búsqueda detallada en páginas de organismos internacionales que abordan aspectos referidos a la salud, tales como la página de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la página de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Del mismo modo, y debido a que todas estas búsquedas han sido realizadas teniendo como objetivo principal la mejora de la calidad de vida y salud del menor escolarizado en la etapa de primaria, se han analizado y estudiado diferentes artículos procedentes de revistas especializadas en temas de educación y deporte tales como Efdeportes y la revista Retos.

La búsqueda bibliográfica realizada ha sido extensa, tratando con ello obtener la mayor aclaración conceptual acerca de los conceptos abordados, tales como la salud o la actividad física, e intentando obtener la mayor cantidad posible de recursos que permitieran establecer una propuesta de actividades físicas que propiciasen la adherencia a la actividad física.

En todos estos recursos electrónicos, se ha realizado una búsqueda enfocada, principalmente, en las siguientes temáticas:

- Concepto de salud
- Importancia de la actividad física. Sus beneficios y las consecuencias derivadas de la inactividad física
- Las actividades en el medio natural como elemento que fomente la adherencia a la actividad física.

De todos ellos, se han extraído el mayor número posible de documentos que permitiesen estudiar en profundidad los conceptos y aspectos trabajados.

Finalmente, en relación a la propuesta de intervención, todas las ideas aportadas son de elaboración propia. Debido a la titulación cursada, y a la especialidad de la misma, se contaba con una gran cantidad de recursos e ideas que podían ser de utilidad para elaborar una serie de propuestas de actividades físicas en el Medio Natural.

Además, durante mi infancia y juventud he podido disfrutar de una amplia gama de actividades físicas en el Medio Natural, tanto de manera autónoma como a través de propuestas emitidas por el centro escolar en el que me encontraba. Así, contaba con una serie de recursos y propuestas que podían ser perfectamente aplicables a otras situaciones y contextos, pudiéndose realizar las adaptaciones necesarias.

En definitiva, el procedimiento seguido en la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, ha consistido en una extensa búsqueda bibliográfica que ha permitido conceptualizar una gran cantidad de aspectos que relacionan la salud del individuo con su práctica de actividades físicas. Del mismo modo, esta revisión bibliográfica ha permitido adquirir una mayor formación en la temática tratada para así poder elaborar una propuesta de actividades físicas que incluya los aspectos comentados y estudiados.

5.2 Criterios de selección

Durante las primeras búsquedas bibliográficas, orientadas principalmente a la conceptualización de la salud del individuo, el total de documentos encontrados era muy amplio. Entre ellos, se podían encontrar documentos de varias fechas, autores y destinatarios, por lo que se decidió, que el primer criterio empleado para seleccionar aquellos documentos más útiles fuese la fecha de publicación de cada artículo.

Para ello, en las diferentes bases de datos se estableció como filtro la fecha de publicación, de tal manera que se buscaron solamente aquellos artículos publicados desde 2014 hasta la actualidad. Además, se seleccionó que todos ellos quedasen ordenados por antigüedad, de más recientes a más antiguos. Esto tuvo dos consecuencias; la primera de ellas fue que la mayoría de los documentos catalogados como recientes estuviesen orientados a personas de la tercera edad o a actividades determinadas, no encontrándose conceptualizaciones del concepto de salud tal y como se requería.

En segundo lugar, los documentos encontrados que sí definían el concepto de salud, citaban o referenciaban la definición aportada por organizaciones como la OMS, principalmente, o similares. Es por ello, por lo que se consideró de especial interés acudir a la fuente principal y consultar todos aquellos elementos mencionados acerca del concepto.

Conforme se avanzaba en la elaboración del presente Trabajo de Fin de Grado, y se relacionaba el concepto de salud con el área de Educación Física, se podía observar que eran varios los autores que anteriormente habían tratado aspectos relacionados con el estudio. Por ello, junto a la búsqueda bibliográfica que ya se había realizado se aplicó una breve búsqueda extraída de las referencias aportadas por estos autores. De esta manera, se consiguió contrastar diversas fuentes de información para así poder elaborar un estudio lo más verídico y actual posible.

Una vez obtenidos varios documentos, se realizó un proceso de selección basado en:

- La fecha de publicación, tratando que esta fuese lo más actual posible.
- El destinatario al que iban dirigidos, puesto que este trabajo está enfocado al alumnado de educación primaria.
- La gratuidad del documento, descartando todos aquellos que requerían un coste económico para su lectura.
- El idioma, seleccionando especialmente aquellos escritos en español. Sin embargo, también se ha acudido a algunos documentos escritos en inglés ya que procedían de organizaciones e instituciones cuyo idioma oficial es el inglés.

Por consiguiente, muchos de los criterios empleados para descartar determinados artículos han sido principalmente los siguientes:

- Población a la que iban dirigidos; especialmente en la búsqueda de contenidos relacionados con la actividad física y la salud, muchos de los estudios encontrados estaban referidos a personas de la tercera edad. Puesto que el estudio está pensado para menores de la etapa de educación primaria, todos ellos eran descartados.
- Documentos que abordaban la actividad física con finalidades estéticas o dietéticas, puesto que no era este el foco de interés del estudio.

Finalmente, en cuanto a la búsqueda bibliográfica referida a los contenidos de la actividad física y las actividades en el Medio Natural estos criterios no han tenido que ser tan específicos. Al tratarse estos contenidos en una asignatura del grado universitario cursado, se poseían ya una gran cantidad de artículos que podrían ser de utilidad. Además, a través de las revistas digitales *Efdeportes* y *Retos*, se han podido encontrar fácilmente artículos relacionados con el tema de estudio.

En referente a esto último, los criterios de selección han sido, principalmente, la fecha de publicación, ya que las actividades físicas en el Medio Natural son un contenido que se ha comenzado a trabajar en mayor profundidad recientemente, manifestando todos los beneficios y posibilidades que estas ofrecen.

Todos los documentos encontrados estaban escritos en español, eran gratuitos y estaban contextualizados en menores de educación primaria, por lo que estos criterios no han influido en la búsqueda y selección de documentos.

5.3 Muestra de estudio

A lo largo de este estudio han sido varios los documentos seleccionados para su realización. Sin embargo, en la muestra de estudio que se va a realizar, se van a incluir solamente aquellos documentos y artículos más relevantes para el desarrollo del trabajo. Así, se van a comentar un total de 12 documentos, entre los que se encuentran artículos relacionados con la salud y la actividad física, artículos referidos a las actividades físicas en el Medio Natural y estudios que ponen de manifiesto los beneficios de este tipo de actividades.

En primer lugar, todos aquellos artículos publicados por organizaciones de la salud como “Actividad física” (OMS, 2018), “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud” (OMS, 2010), “Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud” (OMS, 2017) e “Indicadores de salud: aspectos conceptuales y operativos” (OPS, 2018) han permitido obtener una definición clara y concisa del concepto de salud y actividad física. Del mismo modo, han aportado datos recientes acerca de cuáles son las recomendaciones de actividad física mundiales, recalando así la importancia que esta tiene en el día a día de todo individuo.

Continuando con artículos relacionados con la actividad física, “Grandes beneficios de la actividad física” (España, 2017), “La Actividad física en relación con la salud, socialización y auto-concepto” (gavidia y Talavera, 2012) y “Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo” (Reynada, Arévalo, Verdesoto, Preciado y Morales, 2016) han sido los artículos destacados para analizar los beneficios de la actividad física en la salud del individuo. A través de la lectura y análisis de todos ellos, se ha podido exponer que la actividad física no implica solamente realizar una serie de actividades físicas, sino que esta conlleva importantes beneficios sociales, cognitivos, psicológicos y emocionales que van más allá del mero plano físico

En relación a las actividades físicas en el Medio Natural, los artículos destacados han sido extraídos de las revistas Efdeportes y Retos. Entre los artículos encontrados, se destacan “Motivaciones y beneficios de la actividad física en el medio natural” (Concepción y Urdampilleta, 2012), “Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía (1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas” (Olivera y Olivera, 2016) y “Las Actividades en el Medio Natural en Aragón como bloque de contenidos de Educación Física para la etapa de Secundaria” (Peñarrubia, Guillén y Lapetra, 2012).

Todos ellos, contemplan contenidos relacionados con las actividades físicas en el Medio Natural, indicando los tipos de actividades que abarcan, las características particulares de las mismas y cuáles son sus beneficios. De esta manera, se ha podido exponer las ventajas que suponen la realización de este tipo de actividades con el alumnado de primaria, tanto para su desarrollo como para su adherencia a la práctica deportiva.

Finalmente, y haciendo referencia a la propuesta de intervención, el artículo destacado es “Desarrollo de las actividades en el Medio Natural en la ciudad de Zaragoza: limitaciones y posibilidades” (Peñarrubia y Marcén, 2015). En él, se exponen todas aquellas posibilidades que ofrece la ciudad de Zaragoza para poder desarrollar en ella una gran variedad de actividades físicas en el Medio Natural. Este, ha permitido mostrar como las actividades físicas en el Medio Natural no están destinadas a ser practicadas solamente en zonas de montaña o costa, sino que pueden trabajarse en cualquier otra zona y localidad.

Sin embargo, para la elaboración de esta propuesta de intervención ha sido fundamental consultar el Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria de la región de Aragón. A través de él, se ha consultado la manera en la que estas actividades se han de trabajar, los contenidos establecidos, la evolución de su desarrollo a lo largo de la etapa de primaria y las horas de educación física establecidas para el curso de quinto de primaria.

Destacar que han sido varios más los documentos consultados para la elaboración del presente Trabajo de Fin de Grado. Sin embargo, en este apartado se han querido exponer únicamente aquellos que más relevancia han tenido en el estudio con el fin de obtener una mayor aclaración acerca del tipo de información consultada.

CAPÍTULO III

6. Conclusión

Tras haber realizado una profunda revisión bibliográfica acerca de cómo la actividad física, así como la ausencia de la misma, pueden influir en la salud de todo individuo, se pueden enunciar las siguientes conclusiones:

La actividad física es un factor imprescindible para garantizar la salud del mejor y una mejora en su calidad de vida, debido a la gran variedad de beneficios que esta contiene. A través de la actividad física, se ha demostrado que se contribuye al desarrollo de los aspectos físicos del individuo, repercutiendo en una mejora en el funcionamiento y estado de su organismo y, reduciéndose así, la probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Del mismo modo, a través de éstas, el menor interactúa con otros individuos, lo cual aporta grandes beneficios a su desarrollo social y afectivo. Estos a su vez, están íntimamente ligados al desarrollo psicológico. El menor, a través de la resolución de diferentes situaciones motrices, se siente cada vez más competente, por lo que se produciría una mejora en su autoconcepto y autoestima, reduciéndose el estrés y favoreciendo la relajación.

La obtención de todos estos beneficios requiere que la práctica de actividad física se realice de manera regular, estando incluida en el día a día de la persona. Es por ello, por lo que para que esta adherencia se produzca y se mantenga a lo largo de toda la vida de la persona, es necesario fomentar en él el gusto por la misma. Para ello, es recomendable presentar al individuo, desde su infancia, una gran variedad de actividades que le permitan conectar con sus intereses personales y le aporten nuevas emociones y experiencias. De esta manera, se obtendría una mejora en la calidad de vida del individuo y se reducirían las probabilidades de padecer los problemas derivados de la inactividad física.

La realización de actividades físicas en el Medio Natural aporta una gran cantidad de sensaciones nuevas y diferentes a las experimentadas de manera habitual. Al realizar éstas en un medio natural, aparece el concepto de incertidumbre, el cual indica que el individuo debe realizar una continua adaptación a las condiciones y características del terreno, ya que este puede variar por diferentes factores.

De esta manera, las actividades físicas en el Medio Natural pueden suponer un gran recurso para fomentar la adherencia a la actividad física, pues todas ellas son presentadas como un nuevo reto que el individuo debe superar. Se establece así un objetivo diferente en cada práctica física que conllevará importantes beneficios para el desarrollo personal, acompañados de un sentimiento de competencia que mejorará enormemente el plano psicológico del practicante.

En definitiva, se concluye este estudio indicando que la práctica de actividad física regular es un elemento imprescindible en la mejora de la calidad de vida del individuo, por lo que resulta de gran importancia fomentar esta desde edades tempranas con el fin de obtener una adherencia a la práctica deportiva y, que esta mejora de la calidad de vida, se mantenga a lo largo de todas las etapas del individuo. Así pues, resulta fundamental que el menor entienda las actividades físicas como un elemento más de su día a día.

7. Valoración personal

Desde mi perspectiva, podría afirmar que el tema de estudio se encuentra a la orden del día ya que, por numerosos motivos, la actividad física realizada por los menores es cada vez menor. Es por ello, por lo que considero que realizar un estudio acerca de la importancia de la misma y de los problemas derivados de su inactividad, puede ser de especial interés para prevenir situaciones como el sedentarismo, la obesidad o los problemas cardiovasculares.

A su vez, como docentes, debemos contribuir al correcto desarrollo del menor desde todos los planos de su realidad, siendo el plano físico uno de ellos. Además, y tal y como se ha demostrado anteriormente, la actividad física no solamente repercute en la mejora del estado físico del individuo sino que conlleva importantes beneficios sociales, psicológicos y emocionales que no habría que pasar por alto.

La actividad física, especialmente en el Medio Natural, no solamente supone la realización de algún tipo de ejercicio en un espacio al aire libre, sino que como se ha mostrado implica el desplazamiento a una zona natural determinada y caracterizada por su incertidumbre e inestabilidad. Esto, provoca que se desarrolle en el alumnado un aprendizaje mucho más significativo al mismo tiempo en el que se contribuye a fomentar en él valores como el respeto y la conservación del medio. Así, considero que este tipo de actividades poseen una gran cantidad de características y beneficios que ningún docente debería pasar por alto.

Finalmente, destacar que este estudio contiene elementos y actividades que realicé durante mi etapa de educación primaria, por lo que las propuestas establecidas son completamente viables y adaptables a otras situaciones educativas.

CAPÍTULO IV

8. Propuesta de intervención

A continuación, se pretende exponer una breve propuesta de intervención en un centro escolar de educación infantil y primaria, con la finalidad de trabajar todos los aspectos estudiados anteriormente.

Esta propuesta, se va a elaborar en función a las características de un centro escolar determinado. Sin embargo, todas estas sugerencias son susceptibles de ser adaptadas a las características particulares del centro escolar en el que se fuesen a desarrollar.

8.1 Objetivos

El objetivo principal de esta propuesta de intervención es proporcionar a los docentes una breve sugerencia acerca de cómo trabajar con el alumnado de primaria las actividades físicas en el Medio Natural, concibiéndose como un elemento para fomentar en ellos la adherencia a la actividad física.

Además, a través de esta se pretende:

- Establecer una secuencia de actividades que permitan dotar al alumno de nuevas experiencias y emociones.
- Crear una propuesta de actividades físicas en el Medio Natural con intención de fomentar en el menor el gusto por la práctica deportiva.

8.2 Características del entorno

La presente propuesta de intervención se ha elaborado teniendo como centro de referencia el C.E.I.P Ramón y Cajal, situado en la localidad de Cuarte de Huerva, (Zaragoza). Cuarte de Huerva es un municipio en el que la población ha crecido exponencialmente debido a la alta natalidad producida durante los últimos años, siendo la tercera localidad española con una edad media más baja del país. Estos datos son de gran importancia ya que indican la posibilidad de contar con una gran cantidad de alumnado en las aulas y que, a su vez, pueden poseer aspectos culturales muy distintos entre sí.

Se trata de un centro escolar bilingüe, pequeño, que actualmente cuenta con cuatro aulas de Infantil y ocho de Primaria. Desde el curso 2009-2010 el centro es de escolarización preferente para alumnos con trastorno generalizado de conducta (TEA) habiéndose creado un aula específica para la atención de estos alumnos. Se trata así de un centro con jornada continua, con un horario lectivo de 9:00h a 14:00h.

Con respecto a los aspectos económicos, Cuarte de Huerva se caracteriza por su dinamismo empresarial, por lo que se cuenta con una gran cantidad recursos que han permitido la construcción de instalaciones que pueden ser aprovechados para favorecer el aprendizaje de los alumnos. Entre estos encontramos centros polideportivos, un auditorio, parques infantiles, espacios naturales o la posibilidad de dotar a todos sus centros escolares con una gran variedad de recursos. A esto se le suma la enorme vinculación del centro educativo con el propio ayuntamiento de la localidad, el cual subvenciona gran parte de las actividades a realizar por el mismo.

En lo referente al centro escolar, este es un centro de educación infantil y primaria con un porcentaje que, aún habiendo crecido enormemente durante estos últimos años, sigue siendo menor que el que se podría encontrar en un centro escolar de la provincia.

El centro escolar cuenta con un alumnado de clase media muy variado a nivel social, cultural y personal, cuyos Alumnos Con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE) son principalmente diagnosticados por Trastorno del Espectro Autista (TEA). Sin embargo, el centro al ser preferente para este tipo de alumnado, cuenta con varios especialistas que permiten que estos menores se encuentren perfectamente integrados entre sus iguales. A su vez, ninguno de los alumnos de Educación Primaria presentar graves dificultades derivadas de este trastorno.

La propuesta que a continuación se presenta, está orientada para ser desarrollada en quinto curso de primaria, puesto que la autonomía de los alumnos a partir de esta edad es mucho mayor que en cursos anteriores. A su vez, siguiendo las indicaciones dadas por la Orden del 16 de Junio de 2014, por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria para la Comunidad Autónoma de Aragón, es a partir de este curso cuando se busca que el menor sea capaz de adaptar su motricidad, de manera autónoma, a la incertidumbre de las actividades en el Medio Natural.

Sin embargo, y nuevamente siguiendo las indicaciones aportadas por la Orden del 16 de Junio de 2014, en cursos anteriores las actividades físicas en el Medio Natural también están presentes. Es por ello, por lo que conviene que tanto desde el centro, como desde los entornos próximos al mismo, el alumnado realice actividades que le permitan desarrollar y adaptar su motricidad a la incertidumbre característica de este medio de manera paulatina, disminuyendo progresivamente la ayuda del docente para obtener, así, su autonomía.

8.3 Temporalización

8.3.1 Temporalización curricular

La siguiente temporalización cuenta con un total de seis posibles situaciones, salidas y actividades, a través de las cuales se trabajan las actividades físicas en el Medio Natural. Todas ellas se desarrollan a lo largo del año escolar 2018/2019 para el curso de 5º de primaria, especialmente dentro del área de educación física, a excepción de las salidas de varios días, las cuales suponen el desplazamiento a otra localidad. A su vez, tal y como refleja el currículo, al área de Educación Física le corresponden, en 5º de Primaria, 135 horas semanales, por lo tanto en el desarrollo de Unidades Didácticas, se cuenta con tres sesiones a la semana con una duración de 45 minutos cada una.

La distribución de las actividades es la siguiente:

FECHA DE LA ACTIVIDAD	CONTENIDO A TRABAJAR
Del 8 al 19 de Octubre de 2018	Unidad Didáctica de Orientación.
Del 5 al 16 de Noviembre de 2018	Unidad Didáctica de Senderismo.
Del 21 al 27 de Enero de 2019	Semana Blanca.
Del 4 al 15 de Marzo de 2019	Unidad Didáctica de BTT.
24 de Mayo de 2019	Excursión de piragüismo por el Ebro.
Del 10 al 16 de Junio de 2019	Semana Verde.

Tabla 1: propuesta de temporalización de actividades físicas en el Medio Natural para el curso de 5º de Primaria (elaboración propia).

8.3.2 Propuesta extraescolar

La finalidad de elaborar la siguiente propuesta de actividades físicas en el Medio Natural es para dotar al profesorado de recursos que fomenten en el alumnado la adherencia a la actividad física. Sin embargo, esta adherencia no se limita a aquellas actividades elaboradas por el centro escolar durante el periodo lectivo, sino que requiere de una práctica de actividad física durante el tiempo libre del menor.

Para lograr que esta se produzca, conviene proporcionar al menor una serie de recursos que le permitan poder realizar diferentes tipos de actividades fuera de su jornada escolar. Para ello, se propone realizar una serie de pequeñas salidas al Medio Natural, planteadas desde el centro escolar, para ser realizadas en los días no lectivos. Estas, a su vez, deberán ser completamente voluntarias y sin componente curricular, ya que se pretende que el menor, a través de ellas, adquiera el gusto por la actividad física.

Desde el presente Trabajo de Fin de Grado, se propone que una posibilidad sería la de desarrollar salidas durante el fin de semana, las cuales pueden tener una duración de uno o dos días en función al tipo de salida y a las actividades planeadas a realizar. Del mismo modo, estas salidas no tendrían por qué ser realizadas todas las semanas, sino que podrían ser propuestas para realizarse cada uno o dos meses, según la disponibilidad del centro, el profesorado y los intereses del alumnado.

A su vez, se invitaría a los estudiantes a que fuesen ellos quienes propusiesen las actividades y salidas en función a sus intereses. Esto permitiría obtener una mayor implicación y participación del alumnado al mismo tiempo que se incrementa su motivación, puesto que provocaría que el menor se sintiese partícipe y responsable de las actividades propuestas.

Finalmente, cabe destacar que estas propuestas de actividades físicas no tienen por qué estar siempre vinculadas al Medio Natural, sino que también podrían plantearse pequeños torneos deportivos o actividades recreativas dentro del centro que ampliasen y fomentasen la adherencia a la actividad física. De esta manera, se produciría una mayor conexión con los gustos e intereses del alumnado así como con su disponibilidad y sus recursos materiales y económicos.

8.4 Actividades

La temporalización curricular elaborada permite el desarrollo de una serie de actividades propuestas para el curso de 5º de primaria. Estas sesiones y actividades están relacionadas con el currículo vigente de la comunidad aragonesa. Sin embargo, a través de ellas, también se pretende que el alumnado conozca una tipología de actividades diferentes a las que realizan de manera habitual, al mismo tiempo, que se trata de fomentar el gusto por la actividad física para producir la adherencia a la misma.

La temporalización de los contenidos está estructurada en función al grado de dominio requerido por el alumnado para poder realizar cada una de las actividades planteadas. Por tanto, teniendo en cuenta que ésta puede suponer la primera toma de contacto que el menor puede tener con el Medio Natural, se ha decidido comenzar por una Unidad Didáctica de orientación. Esto permitirá, una mayor seguridad en el desarrollo de actividades futuras ya que estas exigirán, además de las características propias de la actividad en cuestión, una correcta orientación por el Medio Natural.

Las Unidades Didácticas están planteadas de manera progresiva, siguiendo 3 momentos diferentes (Peñarrubia y Marcén, 2015) entre los cuales: el momento 1 corresponde con una adaptación de la actividad a las características del centro, suponiendo una pequeña iniciación a la misma en condiciones de seguridad y sin incertidumbre. El momento 2 supone la adaptación de dicha actividad a un entorno cercano al centro, introduciéndose así paulatinamente la incertidumbre propia del Medio Natural. El momento 3, finalmente, supone la práctica real de la actividad en el Medio Natural.

De esta manera, el desarrollo de los contenidos planteados sería el siguiente:

- **Unidad Didáctica de orientación.** A través de ella, se pretende que el menor conozca los aspectos principales referentes a la orientación en el Medio Natural. Entre ellos, encontraríamos, principalmente, el uso de la brújula y la lectura de mapas y planos. Por ello, se elaboraría una pequeña progresión articulada de la siguiente manera:
 - En las primeras sesiones, orientación y elaboración de planos por el centro educativo.
 - Realización de juegos y carreras de orientación por el parque municipal cercano al centro.
 - Finalmente, de cara a la última sesión de la unidad didáctica, se propondría una gymkana de orientación por entornos naturales de la localidad.

- **Unidad Didáctica de senderismo.** A través de esta, se pretende que el menor tenga un contacto más directo con el Medio natural, adaptándose a la incertidumbre y a las condiciones características del mismo. De esta manera, las sesiones podrían quedar estructuradas de la siguiente manera:
 - En las primeras sesiones se realizarían breves recorridos por el centro educativo, a través de las cuales el alumnado aprendiese la simbología característica de los diferentes tipos de senderos así como las medidas de seguridad necesarias.
 - Recorrido de pequeños senderos próximos al centro educativo.
 - Recorrido de senderos por las zonas naturales de la localidad.
- **Semana blanca.** Esta es una salida muy habitual en varios centros educativos, consiste en desplazarse durante una semana a una zona montañosa en la que se realizan actividades como esquí o snowboard. En este caso, la propuesta que desde aquí se hace es la salida de una semana a la estación de esquí de Cerler. Se ha seleccionado esta estación debido a que esta se encuentra situada en la localidad de Benasque, en la cual el alumnado se podría alojar en la escuela de alta montaña dónde, además de realizar actividades de esquí alpino, podrían realizar actividades de escalada en el rocódromo del alojamiento o actividades de orientación por dicha localidad.
- **Unidad Didáctica de BTT.** A través de ella, se pretende conseguir que los menores sean capaz de desplazarse por el Medio Natural de una manera diferente, al mismo tiempo en el que pueden emplear este medio para desplazarse en un día a día. Las sesiones propias de la Unidad Didáctica serían las siguientes:
 - Durante las primeras sesiones, se trabajarían aspectos de mecánica básica y primeros desplazamientos en bicicleta dentro del centro escolar.
 - Desplazamientos en bicicleta por un parque cercano al centro educativo.
 - Recorrido en bicicleta por diferentes zonas naturales de la localidad.
- **Excursión de piragüismo por el río Ebro.** Esta salida está pensada para aprovechar los recursos naturales propios de la ciudad de Zaragoza y requiere de, al menos, una unidad didáctica previa de actividades físicas individuales en la que se trabaje el contenido de la natación. Esta excursión, consistiría en la salida de un día, durante la jornada escolar, a la zona del río Ebro para realizar en él actividades de piragüismo. Para ello, se contaría con la colaboración de empresas como *ebroNAUTAS*, los cuales están especializados en este tipo de actividades con escolares de todas las edades.

- **Semana verde.** Similar a la Semana blanca, esta consiste en la salida de una semana a una zona de otra localidad, pudiendo esta ser una localidad aragonesa o no. A través de esta semana, los menores realizan una gran cantidad de actividades físicas en el Medio Natural, al mismo tiempo en el que se trabajan competencias relacionadas con la convivencia o el respeto, entre otras. A modo de ejemplo, se presenta la posibilidad de desplazarse con el alumnado a la localidad de Castellote, Teruel, en la cual se pueden realizar gran cantidad de actividades tales como senderismo, orientación, salidas BTT, tirolinas, etc.

Finalmente, destacar que, nuevamente, todas estas actividades, progresiones y salidas, son completamente adaptables a las características y recursos tanto del centro como del alumnado. De esta manera, sería conveniente no rechazar la propuesta y sus actividades por las dificultades aparentes, sino tratar de readaptarlas a las condiciones de cada situación para así lograr que todo el alumnado pudiese gozar de la gran cantidad de beneficios que este tipo de actividades contiene.

9. Referencias

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia Para La Nutrición, Actividad Física Y Prevención De La Obesidad , 9-17.

Albarracín, A., Moreno, J.A. y Beltrán, V.J. (2014). La situación actual de la educación física según su profesorado: un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *Cultura, ciencia, deporte*, (27), 225-234.

APPF. (2018). Factores endógenos y exógenos que influyen en el desarrollo y el crecimiento. Recuperado de: https://www.appf.edu.es/factores-endogenos-exogenos-crecimiento/#Cuales_son_los_factores_exogenos_del_desarrollo_y_el_crecimiento

Bermúdez, C. (2015). Implicaciones educativas de los beneficios de la actividad físico-deportiva. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (5), 3-16. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11687/Implicaciones.pdf?sequence=2>

Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Actividad física para un peso saludable. Obtenido de <https://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/mesdeportesestadofisico/>

Chacón, M.D. y Sáenz, P. (2005). El medio ambiente y la educación física: una propuesta didáctica interdisciplinar. *Revista digital: www.efdeportes.com*, 81, febrero.

Concepción, A., Urdampilleta, A. (2012). Motivaciones y beneficios de la actividad física en el medio natural. *Revista Digital: www.efdeportes.com*, (170), 1.

Contreras, J., Contreras, A. y Román, C. (2005). Las actividades en el medio natural. Una propuesta interdisciplinar para educación primaria. Primera parte. *Revista digital: www.efdeportes.com*, 85, junio.

Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria de la región de Aragón.

Efesalud. (2015). Los beneficios de hacer ejercicio al aire libre [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.efesalud.com/los-beneficios-de-hacer-deporte-al-aire-libre/>

España, F.E. (2017, Mayo). Grandes beneficios de la actividad física. *Justo En Un Click*, (7). Obtenido de <http://enp3.unam.mx/revista/articulos/3/actividad.pdf>

Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness. (2018). *La importancia de la actividad física en la población infantil*. Obtenido de <https://www.feda.net/importancia-actividad-fisica-poblacion-infantil/>

Fernández Allende, I. (2017). *Actividad física y salud : por una vida saludable, actívate*. [Folleto]. Oviedo: Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad del Principado de Asturias.

Ferrero, M. (8 de junio de 2018). *La educación Física no es una asignatura <<maría>>* [Audio en podcast]. Recuperado de <https://emilcar.fm/2018/06/08/la-educacion-fisica-no-es-una-asignatura-maria/>

Fundación Española del Corazón. (2019). *¿Cómo proteger a los niños de la enfermedad cardiovascular?*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3366-como-proteger-a-los-ninos-de-la-enfermedad-cardiovascular.html>

Funollet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 124-129.

García Santanatalia, S. (2018). *La Actividad física en relación con la salud, socialización y auto-concepto* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Zaragoza.

Gavidia, V., y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica De Las Ciencias Sociales Y Experimentales*, (26), 161-175. Doi: 10.7203/DCES.26.1935

Gil Madrona, P., González Villora, S., Pastor, J.C., Fernández Bustos, J.G. (2010, junio). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Reflexiones*, 89 (2), 147-161. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72918027011>

Giner, I. (2017). *Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares* (Tesis doctoral). Universidad de Alicante,

Goñi, A. (2008). *El autoconceto físico. Psicología y educación*. Madrid. Pirámide.

Granero, A. (2007). Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, (107), 1.

Healy, G., Owen, O. (2010). Conducta sedentaria y biomarcadores del riesgo cardiometabólico en adolescentes: un problema científico y de salud pública emergente. *Revista Española de Cardiología* 63(3), 261-264. Doi: 10.1016/S0300-8932(10)70083-X

Lalonde, M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. (pp. 31-34) Ottawa, Ontario, Canada: Information Canada.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado.

López Gallego, F.J., Lara, A.J., Espejo, N., y Cachón, J. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión Bibliográfica. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (29), 129-133.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada*, (48), 185-206.

Márquez, S., y Garatachea, N. (2009). *Actividad física y salud* (pp. 3-12). Díaz de santos.

National Heart, Lung and Blood Institute. (?) *La actividad física y el corazón*. Recuperado de <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

Navarrete, M., Domingo, L. (2002). Las actividades físicas en el medio natural como propuesta integradora en el currículum de educación física. *Revista Digital: www.efdeportes.com*, (47).

Olivera, A. y Olivera J. (2016). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía (1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas. *Apunts*, (124), 71-88.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Mundial de la Salud (2017) *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud (p. 1). Nueva York.

Organización Panamericana de la Salud (2018) *Indicadores de salud: aspectos conceptuales y operativos*.

Palmi, J., Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 147-160.

Pérez Muñoz, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Revista digital: www.efdeportes.com*, 193, junio.

Peñarrubia, C., Guillén, R., y Lapetra, S. (2011). Las Actividades en el Medio Natural en Aragón como bloque de contenidos de Educación Física para la etapa de Secundaria. *Apunts*, (104), 35-43.

Peñarrubia, C., Guillén, R., y Lapetra, S. (2012). Revisión de los criterios de clasificación de las actividades en el medio natural. *Revista digital: www.efdeportes.com*, (175), diciembre.

Peñarrubia, C. y Marcén, N. (2015). Desarrollo de las actividades en el medio natural en la ciudad de Zaragoza: limitaciones y posibilidades. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 8(16), 61-67. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>.

Rabadán, I. y Rodríguez Barrios, A. (2010). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario de las oposiciones. *Revista digital: www.efdeportes.com*, (147), agosto.

Reynada, P., Arévalo, I., verdesoto, A., Preciado, M., & Morales, J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (30), 203-206.

Rull, A. (2019). 8 beneficios psicológicos de hacer deporte. *El periódico*. Recuperado de: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190101/beneficios-psicologicos-hacer-deporte-7217004>

Sáez Padilla, J., Rodríguez López, J. M., y Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2011). Visión del profesorado de educación física de educación secundaria obligatoria en Andalucía sobre las actividades en el medio natural. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (20), 9-15.

Sáez, J. (2005). Actividades en el medio natural, aproximación terminológica. *Wanceulen: educación física digital*. (1).

Sanz, J.P. (2009). Actividades que podemos realizar en el medio natural. *Revista digital: www.efdeportes.com*, 132, mayo.

Torres, J., alcántara, J., Arrebola, J.C., Rubio, S.J., Mora, M. (2017). Trabajando el acercamiento a la naturaleza de los niños y niñas en el Grado de Educación Infantil. Crucial en la sociedad actual. *Revista Eureka sobre la Enseñanza y divulgación de las ciencias*, 14(1), 258-270.

Zurita, F., Ubago, J., Puertas, P., Chacón, R., González, G., y Castro, M. (2018). Niveles de actividad física en el alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, (34), 218-221.